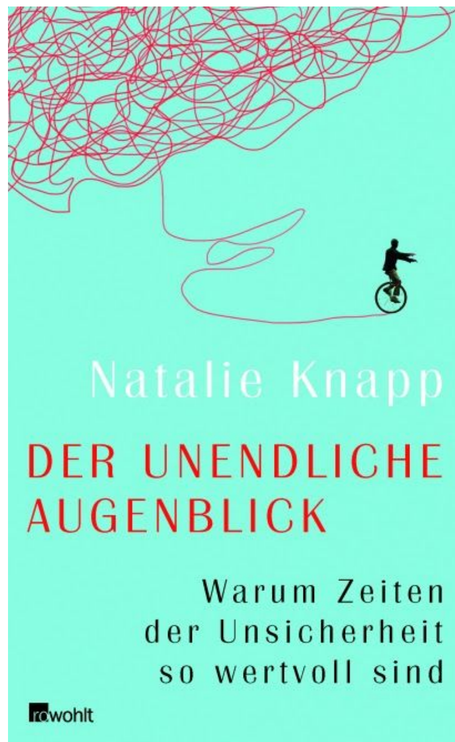
Der unendliche Augenblick

Warum Zeiten der Unsicherheit so wertvoll sind

Von Natalie Knapp



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Der unendliche Augenblick erklärt, wieso Umbrüche und Krisen notwendig und hilfreich sind – für die Natur, für die Menschheit, für die Gesellschaft. Die Autorin zeigt, dass Unsicherheit ein enormes kreatives Potenzial birgt und dass sogar harte Schicksalsschläge zu lebensbejahenden Erkenntnissen führen können. Außerdem warnt sie davor, dass wir als Gesellschaft insbesondere heutzutage Gefahr laufen, wichtige Veränderungen zu verpassen.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die einen Rückschlag oder eine Krise zu verarbeiten haben
Jeder, der immer aufs Neue von den Ergebnissen der Weltklimakonferenz enttäuscht wird
Jeder, der kreativ sein will

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Natalie Knapp wurde 1970 geboren und studierte Philosophie, Literaturwissenschaften und Religionsgeschichte. Sie arbeitete zwölf Jahre als Kulturredakteurin beim SWR. 2013 erschien ihr Buch Kompass neues Denken. Seither lebt sie als freie Autorin in Berlin.

Was drin ist für dich: Krisen und Umbrüche für positive Veränderungen nutzen.

Bist du schon mal durch eine wichtige Prüfung gefallen oder hast einen Job verloren? Hattest du einen Unfall oder eine ernste Krankheit? Schicksalsschläge und Krisen ereilen jeden irgendwann im Leben und wenn wir sie überwinden, verändert uns das immer ein Stück. Im besten Fall lernen wir daraus und entwickeln neuen Mut.

Auf Schicksalsschläge würde jeder sicher gern verzichten, doch Natalie Knapp argumentiert, dass sie manchmal auch einen positiven Effekt haben können. Weil eine Krise immer die Möglichkeit zu entscheidenden Veränderungen bietet, nennt die Autorin sie etwas lyrisch den unendlichen Augenblick. Der Augenblick, in dem wir also eine Entscheidung fällen müssen, wird uns unser ganzes restliches Leben lang begleiten – er ist unendlich. Die aus ihm resultierenden Veränderungen formen uns und machen uns zu der Person, die wir sind.

Die Blinks zeigen, wie wichtig Umbrüche, Übergangszeiten und Übergangszonen in verschiedensten Abschnitten des Lebens sind. Nicht nur wir Individuen brauchen immer wieder Antrieb zur Veränderung, auch unsere Gesellschaft braucht solche Anstöße und muss auf schicksalhafte Wendungen reagieren können, wie uns viele aktuelle globale Probleme zeigen.

In diesen Blinks erfährst du,

wie du es schaffen kannst, aus negativen Dingen neue Kraft zu schöpfen,
auf welche fünf Grundwerte du dabei bauen kannst, und
warum die Inuit schlauer waren als die Wikinger.

In der Natur spielen Übergangsräume eine wichtige Rolle.

Wir Menschen haben oft Angst vor Veränderungen und Umbrüchen. Dabei gibt es sie überall, wo wir nur hinschauen. In der Natur beispielsweise haben Übergangsräume eine wichtige Funktion – denken wir nur an die Jahreszeiten.

Machen wir einen kleinen Ausflug und schlendern einen Weg entlang zwischen einer Wiese und einem Wald. Einen solchen Übergangsraum zwischen zwei Lebensbereichen nennen Biologen Ökoton, was sich auf die griechischen Wörter für ‚Haus' und ‚Spannung' zurückführen lässt. Sowohl im Wald als auch auf der Wiese gibt es eine spezielle Lebensgemeinschaft von Pflanzen, Tieren und anderen Organismen. Der Übergang zwischen Wald und Wiese stellt einen Spannungsraum dar, ein Brückengelände zwischen den Lebensgemeinschaften, das beiden neue Impulse gibt. So bringen z.B. Kleintiere Samen und Blütenstaub von der Wiese in den Wald.

Gleichzeitig entsteht im Ökoton ein neuer, ganz eigener Lebensraum. Am Waldrand stehen nur noch vereinzelte Bäume, die zwar viel mehr Licht durchlassen als im dichten Wald, aber dennoch mehr Schutz vor Wind gewähren als die kahle Wiese. So können bestimmte Orchideen und Schmetterlinge nur genau in dieser Übergangszone leben.

Auch der Übergang zwischen Land und Meer stellt solch eine wichtige Zone dar: In den flachen Küstengewässern gibt es besonders viele und ganz spezielle Fische und Korallen.

Selbst in unserem eigenen Körper erkennen wir die besondere Bedeutung von Übergangsräumen. Wichtige Organe wie Darm und Lunge sind vielfach gefaltet, damit viel Übergangsfläche entsteht, auch Schnittstellenfläche genannt, um möglichst viele Stoffe austauschen zu können.

Unsere Haut ist der Übergangsraum schlechthin – zwischen innen und außen. Mit dem Schwitzen erfüllt dieser Raum eine lebensnotwendige Funktion und als Schnittstelle zwischen äußeren Sinnesreizen und Nervenzellen im Inneren des Körpers ist die Haut ein zentrales Kommunikationsorgan.

Aber was haben Übergänge in der Natur nun genau mit uns zu tun? In den folgenden Blinks wirst du erfahren, wie sich das Konzept des Übergangs auch auf Phänomene in unserem Körper und unserer Gesellschaft übertragen lässt.

Die Jugend ist eine besonders kreative Umbruchphase.

So wie die Natur sich im Frühling von Winter auf Sommer umstellt und dabei wunderbare Blumen und Tiere hervorbringt, so ist auch die Jugend des Menschen eine ganz besonders fruchtbare Phase. Nicht umsonst wird die Pubertät auch Frühling des Lebens genannt.

Diese Übergangsphase vom Kind zum Erwachsenen ist ein Umbruch par excellence. Meist wird sie als unsichere und chaotische Zeit empfunden, durch die man Jugendliche möglichst schnell durchmanövrieren sollte. Dabei macht genau die Unsicherheit des Übergangs die Jugend unglaublich kreativ.

Jugendliche pendeln ständig zwischen verschiedenen Extremen: zwischen kindlichen Gefühlsausbrüchen und rationaler Logik, zwischen Unsicherheit und Risikofreude. Eben diese Fähigkeit, Widersprüchliches in sich zu vereinen, ist eine Kernkompetenz kreativer Persönlichkeiten, so der Psychologe Norbert Groeben.

Ältere Menschen neigen dagegen viel stärker zu einer inneren Eindeutigkeit. Aus Angst, Fehler zu machen, meiden Erwachsene neue Themen und Tätigkeiten, in denen sie nicht auf bewährte Strategien zurückgreifen können.

Allerdings stellt sich die Kreativität der Jugend etwas anders dar als die, die wir im Erwachsenenalter kennen. Um das zu verstehen, müssen wir uns kurz mit dem Wesen der Kreativität beschäftigen: Kreativforscher unterteilen kreative Prozesse in vier Phasen. In der

Phase der Vorbereitung (Präparation) werden Fähigkeiten erlernt und Material gesammelt. Anschließend wird in einer Zeit des Rückzugs (Inkubation) das Material neu geordnet. Während der Inspirationsphase entstehen die ersten Lösungsansätze, doch erst in der Phase der Ausarbeitung (Elaboration) werden diese auch umgesetzt.

In der Pubertät durchlaufen Teenager vor allem die drei ersten Phasen, während die Elaboration erst später, im Alter zwischen 18 und 28 Jahren, dazukommt. Das liegt vor allem daran, dass die ersten drei Phasen von Kreativität ein unkonventionelles, mäanderndes Denken voraussetzen, was Jugendlichen sehr liegt. Die konkrete Umsetzung einer Idee, also die Phase der Elaboration, erfordert dagegen ein geradliniges, zielgerichtetes Denken, was sich meistens erst am Ende des Jugendalters entwickelt. Albert Einstein konnte daher erst nach jahrelanger Forschung mit 26 Jahren gleich vier seiner wichtigsten Theorien publizieren.

So gruselig die Adoleszenz also auf Erwachsene und die jungen Menschen selbst wirkt, diese Umbruchphase kann tolle Einfälle hervorzaubern und sollte nicht zu sehr verteufelt werden.

Schicksalsschläge können Anlass sein, unser Leben zu verändern und zu verbessern.

So wie die Pubertät eine schwierige, aber damit gleichzeitig eine kreative Phase ist, steht es auch mit anderen Umbrüchen in unserem Leben. Unangenehmes oder Bedrohliches birgt den Keim für Veränderungen. Mitunter führen sogar existenzielle Tiefschläge dazu, dass wir unserem Leben eine positive Wendung geben.

So lehrte erst die Erkenntnis der eigenen Vergänglichkeit manche Menschen, das Leben richtig wertzuschätzen und zu nutzen. Der Philosoph und Mathematiker Tobias Hürter etwa dachte, er würde sterben, als er im freien Fall von einer Felswand hinunterstürzte. Er landete auf einem Felsplateau und überlebte schwer verletzt. Nach eigener Aussage prägten ihn der Moment des Fallens und die Erkenntnis, sterblich zu sein, viel nachhaltiger als die körperliche Beeinträchtigung, die er durch den Unfall erlitt. Er empfand es, als sei der Schwarz-Weiß-Film seines Lebens plötzlich auf Farbe umgestellt worden.

Ähnlich ging es dem Autor Wolfgang Herrndorf. Er bezeichnete seine drei letzten Lebensjahre als die Schönsten. Das Wissen um seinen Gehirntumor machte ihn für jeden Tag dankbar, er konnte alltägliche Dinge wie spielende Kinder im Park oder einen Vogel auf dem Fensterbrett wertschätzen. Zugleich wurde Herrndorf ungeheuer produktiv. In den drei Jahren seiner Krankheit schrieb er ein Jugendbuch, einen Roman, ein Romanfragment und den autobiographischen Blog „Arbeit und Struktur“. Das Wissen um seine begrenzte Zeit half ihm, im Schreibprozess schnelle Entscheidungen zu treffen.

Auch der Verlust nahestehender Menschen ermöglicht – so schlimm er für die Hinterbliebenen ist – neue Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten. Viele Menschen entdecken in Zeiten der Trauer ganz neue Eigenschaften an sich, etwa eine innere Stärke, die sie vorher nicht für möglich gehalten hätten. Andere wiederum erleben sich zum ersten Mal in ihrem Leben als schwach und entwickeln somit eine neue Dimension des Mitgefühls.

Die Clownin und Improvisationskünstlerin Barbara Pachl-Eberhart verlor ihre gesamte Familie bei einem Autounfall. Zuvor hatte sie sich als Mutter und Clownin definiert. Nach dem Unfall war sie keine Mutter mehr und konnte aus Trauer auch nicht mehr als Clownin arbeiten. In der so entstandenen Leerstelle entdeckte sie ihr Talent fürs Schreiben. Heute arbeitet Pachl-Eberhart als Autorin und Trauerbegleiterin.

Todesnähe und Trauer sind Phasen starker Verunsicherung und Haltlosigkeit. Aber genau daraus können neue Impulse und positive Einstellungen entstehen.

In Zeiten der Unsicherheit kannst du dich auf fünf Grundwerte verlassen.

Unsicherheit und Krisen bergen Chancen, sie sind aber auch schwer zu ertragen. Um stark zu bleiben, helfen uns fünf Grundprinzipien des Lebens, die uns in allen Lebenssituationen Halt geben.

Ein tiefes Urvertrauen tragen alle Menschen in sich. Ohne die unbewusste Gewissheit, dass alles gut wird, könnten wir morgens gar nicht aufstehen, meint der Soziologe Niklas Luhmann. Wir müssen vertrauen können, dass uns der Bäcker kein Falschgeld herausgibt und der Busfahrer kein Geisterfahrer ist. Oder unser Bankensystem – ohne Vertrauen würde es zusammenbrechen.

Außerdem haben wir alle Grund zur Hoffnung. Laut Hannah Arendt können wir immer hoffen, weil wir stets handlungsfähig sind und daher auch etwas zur Erfüllung unserer Hoffnung beitragen können. Selbst wenn wir zuweilen nicht praktisch handlungsfähig sind, so sind wir es doch zumindest geistig. Auch ein Perspektivenwechsel kann uns näher an das Erhoffte bringen.

Liebe zeigt uns, dass wir gebraucht werden. Als ein Freund der Autorin einmal in einer tiefen Lebenskrise steckte, blickte ihn sein fünfjähriger Sohn plötzlich an und sagte: „Versprichst du mir, dass du da bleibst, bis ich erwachsen bin?“ Diese sensible Liebe, mit der der Sohn die Suizidgedanken des Vaters spürte und ihm zeigte, wie sehr er ihn brauchte, rettete dem Mann das Leben.

Lebendigkeit bringt uns zusammen. Der Soziologe Hartmut Rosa lehrt, dass wir nicht alleine lebendig sein können, sondern nur durch die Resonanz der anderen. Unser Drang nach Lebendigkeit bringt uns also dazu, mit anderen eine Beziehung einzugehen, uns ihnen zu öffnen und uns darin weiterzuentwickeln.

Akzeptanz schützt unsere Würde. Schon der griechische Philosoph Epiktet war der Meinung, dass Menschen nicht unter den wirklichen Zumutungen der Welt leiden, sondern darunter, dass sie die Umstände für Zumutungen halten, anstatt sie zu akzeptieren. Der Philosoph selbst war ein freigelassener Sklave. Als einmal sein Oberschenkelknochen brach, weil sein Herr ihn furchtbar geschlagen hatte, bewahrte er sich seine Gelassenheit und damit auch seine Würde.

Nur wenn wir akzeptieren, was uns widerfährt, können wir daran wachsen.

Negative Ereignisse kommen meist unerwartet und erschüttern uns tief. Sie zu verarbeiten, braucht Zeit. Dennoch ist es wichtig, die Veränderung so bald wie möglich anzuerkennen und sich den neuen Lebensbedingungen zu stellen.

Wie gut beispielsweise Menschen traumatische Erfahrungen verarbeiten, hängt stark davon ab, ob sie das ihnen widerfahrene Unglück akzeptieren. Das können Gewalterfahrungen sein, in der Familie oder in einem Krieg, aber auch Unfälle oder unerwartete Todesfälle.

Wie der britische Psychologe und Traumaforscher Stephen Joseph erläutert, fällt es Menschen leichter, ein Trauma zu überwinden, wenn sie Unsicherheit und Ambivalenz als Grundprinzipien des Lebens akzeptieren. Für den Heilungsprozess eines Traumas sind vor allem drei Erkenntnisphasen wichtig, meint der Forscher:

Die Realität anerkennen, statt sie zu verdrängen.
Das Geschehene akzeptieren.
Und schließlich selbst die Verantwortung dafür übernehmen, wie man nach dem Unglück weiterlebt.
Was für einzelne Individuen zutrifft, gilt ebenso für die Gemeinschaft: Nur wenn unsere Gesellschaft begreift und auch akzeptiert, dass sich etwas Grundlegendes verändert hat, kann sie auf die Herausforderung rechtzeitig und angemessen reagieren. Tut sie das nicht, kann das fatale Folgen haben. So wies der amerikanische Biologe und Geograph Jared Diamond nach, dass Sturheit und Ignoranz gegenüber Veränderung schon ganze Völker ausgerottet haben.

Er beschreibt z.B., wie die Wikinger und die Inuit zur gleichen Zeit auf Grönland lebten. Klimatische Veränderungen machten es dort immer schwieriger, Vieh zu züchten. Die Inuit passten sich an und ernährten sich bald ausschließlich von Fisch, während die Wikinger sich weigerten, ihren Lebensstil zu verändern – und nach einigen Jahrzehnten ausstarben.

Die Wikinger haben ihre Chance verpasst, sich den veränderten Umweltbedingungen anzupassen. Auch wir selbst sind leider momentan kurz davor, unsere Chance zu verpassen.

Wir müssen ein kollektives Bewusstsein entwickeln und uns solidarisch organisieren.

Jared Diamond, den wir im vorigen Blink kennengelernt haben, analysiert in seinem Buch Kollaps diverse Gründe, an denen verschiedene Kulturen in der Vergangenheit zugrunde gegangen sind: Umweltzerstörung, Klimawandel, Kriege, der Wegfall von Handelspartnern, mangelnde Akzeptanz und ein fehlender Wille zur Veränderung.

Wie wir sehen, sind es dieselben Bedrohungen, mit denen wir heute konfrontiert sind. Gleichzeitig wächst die Weltbevölkerung rasant und Menschen aus verschiedenen Kulturen und Regionen der Welt sind mit der Globalisierung abhängiger voneinander geworden als je

zuvor. Es droht also nicht mehr das Aussterben einer spezifischen Kultur wie bei den Wikingern, sondern es geht um das Überleben der gesamten Menschheit.

Hier ist jeder gefragt, auch du! Einen umweltfreundlichen Kühlschrank zu haben, reicht als Beitrag zu einer besseren Welt nicht aus – wichtig ist gemeinsames Handeln. Ein Ansatz dafür bilden die vielfältigen solidarischen Initiativen. Und eine entscheidende Rolle für die notwendigen Veränderungen spielen Netzwerke.

Ein Großteil unseres Zusammenlebens ist in Netzwerken strukturiert. Unser soziales Netz sorgt dafür, dass Einzelne in schwierigen Lebenssituationen von der Gemeinschaft unterstützt werden. Strom- und Gasnetze versorgen uns mit Energie, das Verkehrsnetz schafft Mobilität. Das Internet verschafft uns Zugang zu allen möglichen Informationen und ermöglicht weltweite Kommunikation.

Viele dieser Netze unterliegen jedoch mittlerweile einem wirtschaftlichen Zwang. Damit verlieren sie ihre Zukunftsfähigkeit, sie werden im weitesten Sinne unökologisch. Beispiel dafür ist die fortschreitende Privatisierung der Strom-, Wasser- und Verkehrsnetze und auch der Abbau der sozialen Sicherungsnetze. Teilweise werden öffentliche Gelder so sehr gekürzt, dass soziale Sicherheit in vielen Ländern gar nicht mehr vorhanden ist.

Dagegen formiert sich Widerstand. Die sogenannten Commoners setzen sich für die Vergesellschaftung der Strom- und Verkehrsnetze ein. Sie fordern einen freien Zugang zu den Gütern, die allen Menschen gemeinsam gehören, wie Luft, Wasser, Grund und Boden, Wälder und Rohstoffe. Hier entsteht ein zeitgemäßes Wir-Bewusstsein, das keinen individuellen Profit verfolgt, sondern die Weltgemeinschaft als ein Ganzes begreift und in ihrem gemeinsamen Interesse handelt.

Schließen wir uns solchen Initiativen an, ist dies ein möglicher Weg, eine verzwickte und gefährliche Krise produktiv zu machen und Veränderungen herbeizuführen. Der unendliche Augenblick – er ist jetzt.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Zeiten der Unsicherheit sind wichtig, sie bieten Chancen für Veränderungen. Nutze sie, für dich persönlich und auch für eine bessere Welt!

Was du konkret umsetzen kannst:

Denke nach vorn.

Wenn du einen Rückschlag erleidest oder in eine Krise gerätst, hadere nicht damit. Akzeptiere die Sache, wie sie ist. So kannst du aus dem negativen Ereignis Kraft und Ideen für eine positive Entwicklung schöpfen.

Suche nicht nur nach privaten Lösungen, denke weiter.

Wenn dich der Verkehrslärm stört, ziehe nicht einfach in eine ruhige Gegend. Verkaufe lieber dein Auto. Am besten, du schließt dich einer Initiative an, die für freien Nahverkehr für alle eintritt.

Buch im Amazon Shop